

KIRJAUDU | OHJE TILAA

HYVINVOINTI 21.10.2008

26
JAKOA

Jaa

Twiittaa

Pinnaa

Motivoiva treeni – Kuntosaliohjelma aloittelijalle ja edistyneelle

Kuntosaliharjoittelu parantaa ryhtiä, auttaa painonhallinnassa sekä antaa energiaa arkipäivän askareisiin. Aloittelijoiden ongelmana on kuitenkin usein se, ettei oikein tiedä, mitä kuntosalilla pitäisi tehdä. Kuntosaliohjelma tuo kuntosaliharjoitteluun järjestelmällisyyttä ja tavoitteellisuutta.

Kun tietää, mitä on tekemässä, kuntosalilla treenaaminen on myös hauskeempaa.



ADVERTISING

Tunti kerran tai kaksi viikossa riittää aloittelijalle

Tavalliselle kuntoilijalle karkea nyrkkisääntö on: kolme kertaa viikossa kehittää, kaksi ylläpitää ja yksi treenikerta viikossa hidastaa kunnon

heikkenemistä. Aivan aloittelijalle kuitenkin jo kerran viikossa voi olla kehittäväää liikuntaa. Kunnan kohotessa liikuntakertoja voi lisätä ensin kahteen ja, mikäli mahdollista, myöhemmin kolmeen kertaan viikossa.



Sopiva yhden kuntosaliharjoituskerran kesto on noin 60 minuuttia. Jos lihaskuntoharjoittelu yhdistetään aerobiseen harjoitukseen, kuten ryhmäliikuntatuntiin, kuntosalitreenin kesto voi olla jopa vain 15 minuuttia. Tällöin aerobinen harjoitus kannattaa tehdä ensin ja lihaskuntoharjoitus aerobisen harjoituksen jälkeen.

Saman ohjelman tekeminen useiden kuukausien tai jopa vuosien ajan ei ole kehittäväää. Yhtä kuntosaliohjelmaa tulisi tehdä noin kaksi kuukautta, jonka jälkeen ohjelma tulisi uusia. Noin kaksi kuukautta on aika, joka kehoilta kestää tottua samana toistuvaan treeniin. Kuntosalitreenin vaikutuksia voi myös huomata noin kahden kuukauden kuluttua ohjelman aloittamisesta.

Kuntosaliohjelman lähtökohtana omat tavoitteet

Kuntosaliohjelman laatimisessa lähtökohtana ovat henkilökohtaiset tavoitteet. Tavoitteita voivat olla esimerkiksi hoikistuminen, lihasten koon kasvattaminen tai lihaskunnon yleinen parantaminen. Istumatyöntekijän tavoitteita voivat olla myös ryhdin kohentaminen niska-hartiaseutua vetreyttämällä tai keskivartalon lihastasapainoa parantamalla. Kuntosalilla tehtävät liikkeet, toistojen ja vastusten määrä sekä palautusten kesto määrittävät omien tavoitteiden mukaan. Joitakin esimerkkejä:

Painonpudotus: Kuntosaliharjoittelu vilkastuttaa aineenvaihduntaa sekä vähentää lihasmassan menetystä laihdutuksen aikana. Laihduttaessa tulee syödä vähemmän kuin kuluttaa, ja siksi lihasten koon kasvattaminen ja hoikistuminen eivät ole mahdollisia samaan aikaan. Painonpudotuksen aikana kannattaa tehdä lihaskestävyysharjoittelua eli paljon toistomääriä suhteellisen pienillä vastuksilla ja lyhyillä tauoilla. Esimerkiksi 3 x 20, palautus kierrosten välillä 0–30 s. Painojen pitää tuntua kunkin kierroksen viimeisillä toistoilla raskailta.

Lihasten koon kasvattaminen: Lihasmassan lisääminen muokkaa vartaloa ja vähentää rasvan suhteellista osuutta kehossa. Esimerkiksi päärynävartaloinen voi tasapainottaa kehoaan harjoittamalla ylävartalon lihaksiaan. Lihasten kasvamiseen tarvitaan energiaa, joten lihasmassan kasvattaminen ja laihduttaminen eivät onnistu samaan aikaan. Lihakset kasvavat perusvoimaharjoittelussa, jossa tehdään vähemmän toistomääriä melko suurilla vastuksilla ja keskipitkillä palautuksilla. Esimerkiksi 3 x 8, palautus kierrosten välillä 1–2 min. Painojen pitää tuntua niin raskailta, että viimeisen toiston jälkeen ei enää jaksaisi yhtään toistoa lisää.

Yleinen lihaskuntoharjoittelu: Jos tavoitteena on kehittää jonkin verran perusvoimaa ja jonkin verran lihaksen kestävyysominaisuuksia sekä mahdollisesti tukea toista liikuntaharrastusta, paras harjoittelumuoto on voimakestävyysharjoittelu. Tällöin tehdään kohtuullisesti toistomääriä melko suurilla vastuksilla ja lyhyehköillä palautuksilla. Esimerkiksi 3 x 15, palautus kierrosten välillä 30–45 s.

Niska-hartiaseudun vetreyttäminen: Niska-hartiaseudun jännitystilat johtuvat usein rintalihasten kireydestä ja yläselän heikkoudesta, jolloin hartiat sekä pää työntyvät eteenpäin ja niska jännittyy. Tähän yleiseen lihasten epätasapainoon auttavat kireille rintalihaksille tehtävät venyttävät liikkeet ja heikolle yläselälle tehtävät vahvistavat liikkeet. Esimerkiksi avaava rintalihasliike 3 x 15, kulmasoutu 3 x 15 ja vipunosto sivulle kulmassa 3 x 12.

Toiminnallisen notkoselän suoristaminen : Toiminnallista notkoselkäisyyttä aiheuttavat heikot pakaralihakset ja kireät lonkankoukistajat. Tällöin lantion asento muuttuu ja sitä kompensoidaan alaselkää notkistamalla. Kireille lonkankoukistajille kannattaa tehdä venyttäviä ja heikoille pakaroille vahvistavia liikkeitä. Esimerkiksi lonkan ojennus 3 x 15 ja lantionnostot selinmakuulla, jalat pallolla 3 x 12.

Treenijärjestys suurista lihaksista pienempiin lihaksiin

Perussääntö on, että lihaskuntotreeni kannattaa aloittaa kehon suurimmista lihaksista eli reisistä ja pakaroista. Tämän jälkeen vuorossa ovat ylävartalon suurimmat lihakset eli rinta ja yläselkä. Kehon suurimpia lihaksia harjoitettaessa syke nousee, keho lämpiää ja kulutetaan eniten energiaa. Suurimpia lihaksia treenatessa myös pienemmät lihakset tekevät töitä joko avustajina tai asennon ylläpitäjinä.



Siksi pohkeet, käsivarret ja olkapäät sekä vatsa ja alaselkä kannattaa harjoittaa vasta ala- ja ylävartalon suurimpien lihasten jälkeen.

Aloittelijalle parhaita liikkeitä ovat laitteissa tehtävät liikkeet, koska laitteet ohjaavat liikerataa ja tukevat keskivartaloa. Edistyneempi voi tehdä yleisliikkeitä, kuten kyykkyjä, käsipainoilla ja painotangolla, jolloin tulee samalla kertaa harjoitettua tukilihaksia.

Aloittelijan kannattaa keskittyä korsettiin

Hyväkuntoiset selkä- ja vatsalihakset ylläpitävät hyvää ryhtiä sekä ennaltaehkäisevät selkävaivoja. Koska vatsa- ja selkälihakset tukevat selkärankaa joka suunnasta, niitä kutsutaan myös korsettilihaksiksi. Vatsalihaksia treenataan usein litteämmän vatsan tai kapeamman vyötärön saamisen toivossa. Aloittelijalle vatsa- ja selkälihasten treenaaminen on kuitenkin tärkeää erityisesti ryhdin ja keuhonhallinnan

parantamisen takia. Keskivartalon hallinta on olennaista vapailla painoilla tehtävissä yleisliikkeissä.



Vatsalihakset voidaan jakaa kolmeen: suora vatsalihas, vinot vatsalihakset ja poikittainen vatsalihas. Suora vatsalihas on pääroolissa suorassa rutistuksessa. Vinot vatsalihakset tekevät töitä kierroissa, vastakkaisen olkapään ja lonkan lähennyksissä sekä

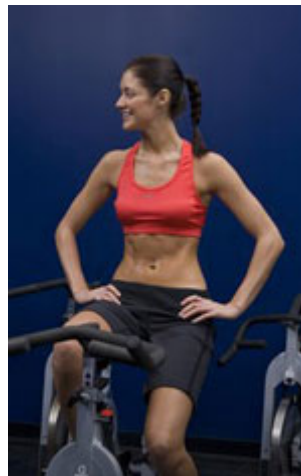
sivutaivutuksissa. Poikittaisen vatsalihaksen tehtävänä on vatsaontelon paineen säätely pinnistyksissä sekä lantion ryhdin kontrollointi. Suorat selkälihakset taas kulkevat selkärangan molemmin puolin, ja niiden tehtävänä on ojentaa selkäranka.

Korsettilihaksia voidaan harjoittaa joko laitteessa tai matolla vartalon omalla painolla. Lisähaastetta saa jumppapallosta tai tasapainolaudasta. Toiminnallisia keskivartalon harjoituksia ovat selän rullaukset, kiertoliikkeet sekä staattiset pidot, sillä ne tukevat parhaiten keskivartalon arkitoimintaa ja kehonhallintaa.

Verryttelyt ja venyttelyt ehkäisevät lihaskramppeja

Jos lähtee kuntoilemaan täysin nollassa, lihakset kipeytyvät jonkin verran ainakin aluksi. Useimmiten lihasten voimakas kipeytyminen johtuu siitä, että treenataan heti liian kovaa. Seuraavana päivänä ei päästä edes kunnolla kävelemään, ja liikunta tyssää siihen. Maltillinen treeni sekä 10–15 minuutin pituiset alku- ja loppuverryttelyt ehkäisevät lihaskramppeja.

Alkulämmittely treenin aluksi ja loppuverryttely treenin lopuksi ovat tärkeitä, sillä lämmittelyllä valmistaudutaan harjoitukseen ja verryttelyllä palaututaan harjoituksesta. Alkuverryttelyssä sydämen syke kiihtyy, hiki tulee pintaan ja lihakset sekä nivelet lämpiävät. Loppuverryttely puolestaan nopeuttaa palautumista. Loppuverryttelyn jälkeen tehdään lyhyehköt, rauhalliset venytykset kaikille harjoitetuille lihaksille. Erityisen huolellisesti kannattaa venyttää kireyteen taipuvaiset lihakset eli lonkankoukistajat ja rintalihakset.



Pukeutuminen ja etiketti kuntosalilla

Kuntosalille pukeudutaan sporttisesti ja siististi. Parhaat kuntosalivaatteet ovat teknisiä urheiluvaatteita, jotka joustavat ja haihduttavat kosteutta. Tekniset materiaalit kestävät myös paremmin kulutusta ja pesemistä sekä kuivuvat nopeammin. Esimerkiksi Reebokin Play Dry -materiaali on



kudottu ristiin siten, että materiaali hengittää ja pitää liikkujan kuivana. Play Dry:n kuivumisaika on kolmasosa puuvillan vaatimasta ajasta.

Kuntosalijalkineiksi sopivat tasapohjaiset ja tukevat sisäkengät. Esimerkiksi Reebokin Pump Max -jalkineissa on säädettävä automaattipumppu, joka tukee akillesjännettä ja helpottaa siksi esimerkiksi askel-kyökyn tekemistä.

Muut treenaajat tulee ottaa huomioon muun muassa välttämällä voimakkaita hajusteita, pitämällä pitkät hiukset kiinni sekä käyttämällä hikipyhettä. Oma juomapullo on hyvä ottaa mukaan salille.

Esimerkkiohjelmat aloittelijalle ja edistyneemmälle

Vinkkinä ovat aloittelijan yksijakoinen sekä edistyneemmän kaksijakoinen harjoitusohjelma. Yksijakoisessa ohjelmassa keskitytään kehon suurimpiin lihaksiin eli pakaroihin, rintalihaksiin, yläselkään, vinoihin ja suoriin vatsalihaksiin sekä alaselkään. Käsivarsille, reisille ja pakaroille ei ole ohjelmassa erillisiä liikkeitä, mutta esimerkiksi hartia ja ojentaja avustavat rintalihasliikkeessä sekä hartia ja hauris yläselkäliikkeessä.

Edistyneemmän kaksijakoisessa ohjelmassa kehon lihakset on jaettu kahdelle päivälle. Pääjakona on erottelu työntäviin ja vetäviin lihaksiin. Koska ohjelma on jaettu kahdelle päivälle, liikkeitä voi olla yhteensä enemmän kuin yksijakoisessa ohjelmassa. Siksi edistyneemmän treeniohjelmassa on omat liikkeet reisille, hartioille ja käsivarsille.

Ohjelmissa neuvotut kuntosaliliikkeet ovat suuntaa-antavia. Tarkat laitteet sekä niiden säädöt tai vaihtoehtoiset liikkeet kannattaa kysyä oman kuntosalin henkilökunnalta.

Kuntosaliohjelma aloittelijalle 1–2 x vko, sama treeni joka kerta

Liike	Laite	Aika / toistot
1. Alkulämmittely	Crosstrainer	10-15 min.
2. Pakarat	Lonkan ojennus laitteessa	3 x 15
3. Pakarat	Reiden loitonnuks laitteessa	2 x 15
4. Rinta	Avaava rintalihasliike	3 x 12
5. Yläselkä	Kulmasoutu	3 x 12
6. Alaselkä	Selän ojennus	3 x 15
7. Vinot vatsat	Vartalon kierto laitteessa	2 x 15
8. Suorat vatsat	Vatsarutistus pallolla	3 x 15
9. Loppuverryttely	Soutuergo	5–10 min.
10. Venyttely	Matto	5–10 min.

Kuntosaliohjelma edistyneemmälle 2–3 x vko, treenipäivät vuorotellen

Liike	Laite	Aika / toistot
Treeni 1		
1. Alkulämmittely	Kuntopyörä	10-15 min.
2. Pakara	Jalkaprässi	3 x 15
3. Reiden etuosa	Polven koukistus	3 x 12
4. Rinta	Rintaprässi	3 x 15
5. Ojentaja	Ojentajapunnerrus ylätaljassa	3 x 12
6. Hartia	Pystysoutu	3 x 12
7. Vatsat	Vartalon kierto laitteessa	3 x 15
8. Vatsat	Sivutaivutus käsipainolla	3 x 15
9. Loppuverryttely	Crosstrainer	5–10 min.
10. Venyttely	Matto	5–10 min.
Treeni 2		
1. Alkulämmittely	Soutuergo	10–15 min.
2. Pakara	Lonkan ojennus pakarakoneessa	3 x 15
3. Reiden takaosa	Polven koukistus	3 x 12
4. Yläselkä	Kulmasoutu	3 x 15
5. Huis	Hauiskääntö	3 x 12
6. Hartia	Vipunosto sivulle kulmassa	3 x 12
7. Alaselkä	Selän ojennus laitteessa	3 x 15
8. Suorat vatsat	Vatsarutistus laitteessa	3 x 15
9. Loppuverryttely	Stepperi	5–10 min.
10. Venyttely	Matto	5–10 min.